令和8年1月　献立表

摂津市立認定こども園

日付		10時のおやつ 1才～2才児クラスのみ	献　立　名	3時のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの
5	月	牛乳 むらさきいもせんべい	ツナピラフ 野菜スープ	牛乳 豆花クッキー きなこせんべい	牛乳(飲用),まぐろ水煮,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	むらさきいもせんべい,米,バター,じゃがいも,豆花クッキー,きなこせんべい	にんじん,たまねぎ,グリンピース
6	火	牛乳 ウエハース	ちらし寿司 すまし汁	牛乳 青のりオサツ	牛乳(飲用),高野豆腐,だし(かつお･昆布),豆腐,カットわかめ,青のり	ウエハース,米,砂糖,さつまいも,上新粉,なたね油	土生姜,にんじん,干ししいたけ,グリンピース,はくさい,たまねぎ
7	水	牛乳 ハイハイン	七草粥 白身魚のゆず味噌焼き･ブロッコリー ふぶき汁	牛乳 保存食ビスコ	牛乳(飲用),カレイ,白味噌,木綿豆腐,だし(かつお･昆布)	ハイハイン,米,砂糖,里芋(冷凍),片栗粉,ビスコ	だいこん,こまつな,ゆず(生),ブロッコリー(冷凍),にんじん,生しいたけ,ねぎ
8	木	牛乳 マンナビスケット	きつねうどん ごま和え	牛乳 ごまきな粉トースト	牛乳(飲用),だし(かつお･昆布),すし揚げ,きなこ	マンナビスケット,うどん,砂糖,白ごま,食パン,バター	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,緑豆もやし,チンゲンサイ
9	金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 カレイの磯辺揚げ 味噌汁	牛乳 りんご アンパンマンのソフトせんべい	牛乳(飲用),カレイ,青のり,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	かぼちゃボーロ,米,小麦粉,なたね油,アンパンマンのソフトせんべい	ブロッコリー(冷凍),にんじん,たまねぎ,キャベツ,だいこん,ねぎ,りんご
10	土	牛乳 ハイハイン	ご飯 豚ニラ丼の具 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも,ヨーグルト	ハイハイン,米,糸こんにゃく,なたね油,砂糖,お菓子	にんじん,たまねぎ,にら,ごぼう
13	火	牛乳 ウエハース	ご飯 南瓜コロッケ風 味噌汁	牛乳 黒糖入り蒸しパン	牛乳(飲用),まぐろ水煮,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	ウエハース,米,パン粉,なたね油,じゃがいも,黒砂糖,ホットケーキミックス	かぼちゃ(冷凍),たまねぎ,にんじん
14	水	牛乳 おこさませんべい	食パン 鮭の味噌シチュー ひじきサラダ	牛乳 芋きんとん	牛乳(飲用),鮭,牛乳,みそ,だし(かつお･昆布),ひじき	おこさませんべい,食パン,じゃがいも,バター,上新粉,砂糖,さつまいも	にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールコーン(冷凍),ブロッコリー(冷凍),キャベツ
15	木	牛乳 マンナビスケット	お子様ランチ 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 米粉のお誕生ケーキ(りんご)	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,えびフライ,だし(かつお･昆布),豆乳	マンナビスケット,米,なたね油,はるさめ,上新粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,グリンピース,ブロッコリー(冷凍),しめじ,にら,一口ゼリー,りんご(缶詰)
16	金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯･田作り 松風焼き 味噌汁	牛乳 みかん ミニぽんこざかな	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,鶏ひき肉,卵,みそ,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	かぼちゃボーロ,米,白ごま,砂糖,片栗粉,ミニぽんこざかな	ねぎ,たまねぎ,ブロッコリー(冷凍),だいこん,こまつな,にんじん,みかん
17	土	牛乳 ハイハイン	ご飯 小松菜としめじのあんかけ丼の具 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも	ハイハイン,米,ごま油,片栗粉,お菓子	こまつな,しめじ,にんじん,国産やさいゼリー
19	月	牛乳 むらさきいもせんべい	ご飯 大根の田舎煮 味噌汁	牛乳 りんご アンパンマンのソフトせんべい	牛乳(飲用),豚もも,一口厚揚げ,だし(かつお･昆布),豆腐,みそ	むらさきいもせんべい,米,砂糖,なたね油,アンパンマンのソフトせんべい	だいこん,にんじん,いんげん,はくさい,たまねぎ,ねぎ,りんご
20	火	牛乳 ウエハース	鶏ごぼうご飯 すまし汁	牛乳 青のりオサツ	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,カットわかめ,豆腐,だし(かつお･昆布),青のり	ウエハース,米,なたね油,砂糖,さつまいも,上新粉	にんじん,ごぼう,いんげん,たまねぎ,こまつな,えのきたけ

【お願い】
　※お子さんがこども園で初めて口にする食材がないように、事前にお家で試してください。
【お知らせ】
　※食材の入荷の関係によりメニューや食材が変更になることがあります。

令和8年1月　献立表

摂津市立認定こども園

日付		10時のおやつ 1才～2才児クラスのみ	献　立　名	3時のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの
21	水	牛乳 ハイハイン	食パン サクッとバーグ ワカメスープ	牛乳 保存食ビスコ	牛乳(飲用),牛ひき肉,豚ひき肉,卵,ピザ用チーズ,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	ハイハイン,食パン,パン粉,ビスコ	たまねぎ,にんじん,緑豆もやし,にら,干ししいたけ
22	木	牛乳 マンナビスケット	きつねうどん ごま和え	牛乳 ごまきな粉トースト	牛乳(飲用),だし(かつお･昆布),すし揚げ,きなこ	マンナビスケット,うどん,砂糖,白ごま,食パン,バター	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,緑豆もやし,チンゲンサイ
23	金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 ブリの照焼･炒めなます 味噌汁	牛乳 りんご 豆花クッキー	牛乳(飲用),ぶり,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	かぼちゃボーロ,米,砂糖,白ごま,里芋(冷凍),豆花クッキー	だいこん,にんじん,はくさい,たまねぎ,りんご
24	土	牛乳 ハイハイン	ご飯 豚ニラ丼の具 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも,ヨーグルト	ハイハイン,米,糸こんにゃく,なたね油,砂糖,お菓子	にんじん,たまねぎ,にら,ごぼう
26	月	牛乳 むらさきいもせんべい	ご飯 豚じゃが すまし汁	牛乳 りんご ミニぽんこざかな	牛乳(飲用),豚もも,だし(かつお･昆布),豆腐	むらさきいもせんべい,米,じゃがいも,なたね油,砂糖,ミニぽんこざかな	にんじん,たまねぎ,土生姜,グリンピース,こまつな,はくさい,りんご
27	火	牛乳 ウエハース	ひじきごはん 味噌汁	牛乳 黒糖入り蒸しパン	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ひじき,だし(かつお･昆布),みそ	ウエハース,米,砂糖,なたね油,里芋(冷凍),黒砂糖,ホットケーキミックス	にんじん,いんげん,だいこん,緑豆もやし,ねぎ
28	水	牛乳 おこさませんべい	食パン 鮭の味噌シチュー ひじきサラダ	牛乳 芋きんとん	牛乳(飲用),鮭,牛乳,みそ,だし(かつお･昆布),ひじき	おこさませんべい,食パン,じゃがいも,バター,上新粉,砂糖,さつまいも	にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールコーン(冷凍),ブロッコリー(冷凍),キャベツ
29	木	牛乳 マンナビスケット	ちゃんぽん 大根のそぼろ煮	牛乳 ドーナツ	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,鶏ひき肉,だし(かつお･昆布)	マンナビスケット,中華めん(ゆで),ごま油,砂糖,なたね油,ホットケーキミックス	にんじん,たけのこ水煮,キャベツ,干ししいたけ,ピーマン,だいこん,土生姜
30	金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 カレイの磯辺揚げ 味噌汁	牛乳 りんご アンパンマンのソフトせんべい	牛乳(飲用),カレイ,青のり,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	かぼちゃボーロ,米,小麦粉,なたね油,アンパンマンのソフトせんべい	ブロッコリー(冷凍),にんじん,たまねぎ,キャベツ,だいこん,ねぎ,りんご
31	土	牛乳 ハイハイン	ご飯 小松菜としめじのあんかけ丼の具 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも	ハイハイン,米,ごま油,片栗粉,お菓子	こまつな,しめじ,にんじん,国産やさいゼリー

栄養給与量

1～2歳児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均値	455	16.6	13.4	300	2.0	205	0.27	0.41	28	3.8	1.2
基準値	475	15～24	10～15	225	2.0	200	0.2	0.3	17.5	－	1.5

3～5歳児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均値	512	18.9	14.5	287	2.2	237	0.31	0.44	32	4.8	1.5
基準値	520	17～26	12～17	240	2.0	200	0.2	0.4	16	3.2	1.4

【お願い】
　※お子さんがこども園で初めて口にする食材がないように、事前にお家で試してください。
【お知らせ】
　※食材の入荷の関係によりメニューや食材が変更になることがあります。